Manual do proprietário do produto

RBK 615 • UBK 615

PRECOR®

Manual do proprietário do produto

RBK 615 • UBK 615

PRECOR®

Informações de edição

MANUAL DO PROPRIETÁRIO DO PRODUTO UBK / RBK 615

P/N 302217-181 rev A

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Todos os direitos reservados. Especificações sujeitas a alteração sem aviso prévio.

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instruções Importantes de Segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: Não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

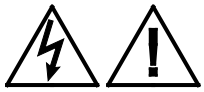
- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*

- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso do equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 225 kg. Se você pesar mais de 160 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.

- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.
- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.



ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

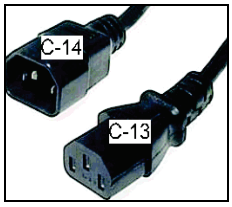


Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em *http://www.precor.com*.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atualizada dos produtos Precor está disponível em **http://www.precor.com/productmanuals**. Você pode consultar o site regularmente para obter informações atualizadas.

Índice

Instruções Importantes de Segurança 3
Precauções de segurança 4
Conscientização dos usuários 7
Materiais perigosos e descarte correto 7
Reciclagem e descarte de produtos 8
Avisos reguladores para o módulo RFID 8
Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular 10
Recomendações elétricas: Todos os equipamentos, exceto esteiras 12
Assistência técnica 12
Obtenção da documentação atualizada 12

Recursos do produto 15
Dicas sobre programação 17
Alteração das definições do produto 18
Configuração de uma Faixa de Resistência 24
Visores informativos 25

Conscientização dos usuários 31
Utilização do SmartRate® 31

Display do Console 33
Utilização do visor superior 35
Teclados 36

Opções de treino 39
Seleção de QUICKSTART 40
Seleção de um Programa 41
Armazenamento de estatísticas de treinos 42
Alteração de programas durante a sessão 43
Parada após um treino 44
Pausa durante um treino ou o período de parada 45
Término de um treino 46

Programas 47
Dicas sobre programas 49

Capítulo 1

Recursos do produto

Esta seção se destina a mostrar como personalizar o equipamento para seus usuários e exibir informações úteis sobre o produto. Todos esses recursos permanecem ocultos aos usuários e podem ser acessados apenas pressionando combinações de teclas especiais. Essas definições personalizadas permitem

- Alterar o idioma do visor
- Alterar a exibição para o sistema de medidas padrão dos EUA ou sistema métrico
- Definir os intervalos máximos de exercício e de pausa
- Definir um tempo limite de parada
- Definir o intervalo de resistência
- Visualizar o hodômetro
- Exibir o número de horas que o equipamento foi utilizado
- Visualizar as versões do software e os números de peças
- Exibir o número de série
- Verificar a utilização do programa e os registros de erro

Observação: para rever as solicitações da programação de academia e as definições padrão de fábrica que podem ser alteradas pelo modo de programação de academia, consulte a tabela a seguir.

Tabela 1. Recursos e definições personalizados para seu equipamento de condicionamento físico

Equipamento	Solicitação de programação	Definição padrão de fábrica	Recursos que podem ser alterados
Todas *	**SELECT LANGUAGE** (Selecionar idioma)	Inglês	Selecione um idioma para o usuário.
Todas *	**SELECT UNITS** (Selecionar unidades)	IMPERIAL	Duas unidades de medida padrão estão disponíveis. Selecione Imperial ou Métrico.
Todas *	**SET MAX WORKOUT TIME** (Definir tempo máximo de treino)	60 minutos	Os limites de tempo da sessão de exercícios variam de 1 a 240 minutos. Uma definição **NO LIMIT** (Sem limite) está acessível somente se você ultrapassar 240 minutos.
Todas *	**SET MAX PAUSE TIME** (Definir tempo máximo de pausa)	120 segundos	Os limites do tempo de pausa variam de 1 a 120 segundos (2 minutos). Existem restrições para equipamentos com alimentação própria.

Equipamento	Solicitação de programação	Definição padrão de fábrica	Recursos que podem ser alterados
Todas *	**SET COOL DOWN TIME** (Definir tempo de parada)	5 minutos	Os limites de tempo de parada variam de 1 a 5 minutos.
Bicicleta	**SET RESISTANCE RANGE** (Definir faixa de resistência)	Alta	As definições podem ser alta, média ou baixa.

* Esse recurso está disponível em todos os equipamentos de condicionamento físico da Precor.

Observação: Ao fazer alterações no modo de programação, as novas definições substituem os padrões de fábrica.

Dicas sobre programação

- Comece sempre quando a marca Precor estiver no visor.
- É necessário fornecer alimentação elétrica. Para equipamento com alimentação própria, uma fonte de alimentação constante está disponível se o adaptador de alimentação opcional for utilizado. Caso contrário, os usuários precisam manter a frequência mínima de movimento. Se você pretende programar um equipamento com alimentação própria, é altamente recomendável adquirir esse adaptador opcional.

  Observação: se o adaptador não for utilizado durante o modo de programação de academia e a frequência do movimento cair abaixo do requisito mínimo, não haverá nenhum aviso indicando quando o equipamento iniciar o procedimento de desligamento de 30 segundos.
- As alterações feitas no modo de programação tornam-se as definições padrão quando o visor volta a exibir a marca da Precor.

Alteração das definições do produto

É necessário estar no modo de programação antes de poder alterar as definições.

Para acessar o modo de programação:

1. Ao ver a marca Precor, pressione as seguintes teclas na sequência e sem pausa entre as seleções:

   ZERAR, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

   Observação: uma tecla PAUSE/RESET (Pausar/Zerar) aparece em alguns produtos e funciona como a tecla RESET (Zerar).

   As solicitações da programação aparecem sequencialmente e no formato de menu.

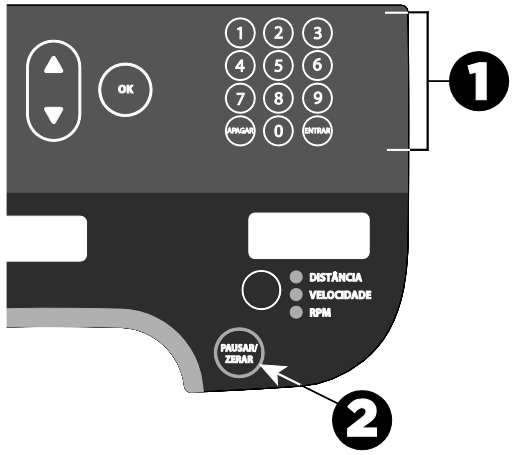


Figura 2: Teclas usadas no modo de programação

2. A tabela a seguir descreve como usar as teclas para navegar nos menus do modo de programação.

Tabela 2. Teclas do modo de programação

Tecla	Descrição
▲ ou ▼	Setas de navegação: Percorrem o menu e também podem ser usadas para aumentar ou diminuir unidades de tempo.
OK	Pressione para escolher ou aceitar a seleção exibida.
CLEAR 1 (Apagar) do teclado numérico	Volta ao nível de menu anterior sem salvar as alterações.
PAUSE/RESET (Pausar/Zerar) 2	Sai do modo de programação e volta ao visor com a marca da Precor.

Observação: o teclado numérico fica desativado ao acessar o modo de programação.

Utilize o fluxograma a seguir para navegar pelas definições de menu.

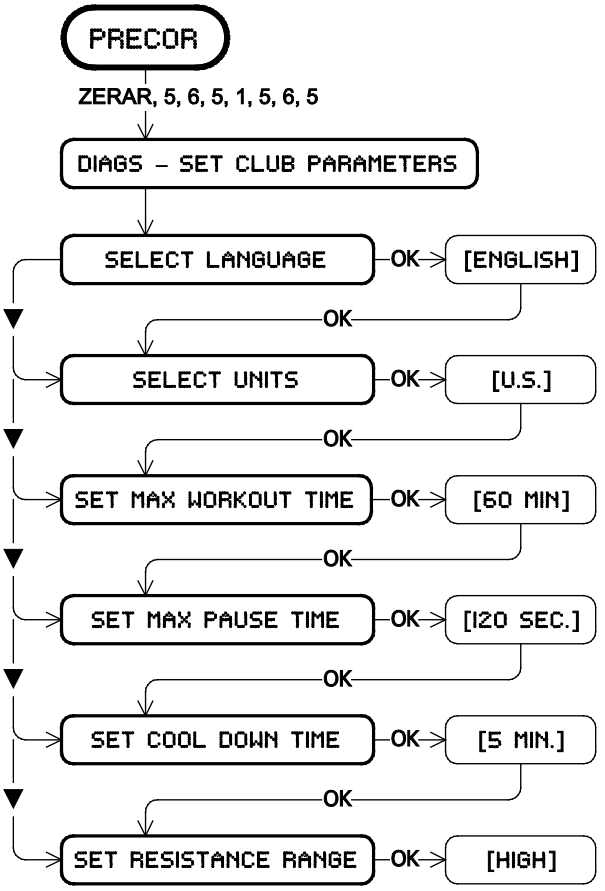


Figura 3: Configurações do menu da bicicleta

Seleção de um idioma

O equipamento exibe solicitações ao usuário, textos e entradas de usuários em vários idiomas diferentes. Quando o equipamento é enviado da fábrica, o idioma padrão é o inglês.

Observação: as solicitações de programação não são afetadas pela seleção do idioma. As solicitações nesta seção continuam a aparecer em inglês.

Para selecionar um idioma:

1. Na solicitação **SELECT LANGUAGE,** pressione **OK**. Utilize as teclas de seta de navegação para escolher um idioma.
2. Pressione **OK** novamente para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Seleção de exibição no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA

O equipamento pode exibir medidas no sistema métrico ou no sistema padrão dos EUA. A configuração padrão de fábrica é a dos EUA.

Para alterar a exibição da medição:

1. Na solicitação **SELECT UNITS** (Selecionar unidades), pressione **OK.**

   Utilize as teclas de seta de navegação para selecionar uma unidade de medida (**US** [EUA] ou **METRIC** [Métrico]).

Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Definição do limite de tempo da sessão de exercícios

É possível limitar o tempo que um usuário pode se exercitar no equipamento. Por exemplo, se o tempo limite for definido em 20 minutos, os usuários só poderão inserir um tempo de treino entre 1 e 20 minutos.

Observação: o período automático de parada é incluído ao final de todos os programas baseados em intervalos de tempo, portanto, ajuste o limite de tempo levando isso em consideração.

Para definir um tempo máximo de exercício:

1. Na solicitação **SET MAX WORKOUT TIME** (Definir tempo máximo de exercício), pressione **OK**. Utilize as teclas de seta de navegação para cima ou para baixo para alterar o limite de tempo exibido.

   Observação: manter uma tecla de seta de navegação pressionada aumenta o número em cinco, por exemplo, 1, 5, 10, 15 e 20. Tocar em uma tecla de seta aumenta o número em um.
2. Depois de selecionar um tempo máximo de exercício, pressione **OK** para aceitar a definição exibida e avançar para o próximo recurso.

Também é possível permitir que um usuário se exercite indefinidamente selecionando **NO LIMIT** (Sem limite). Se optar pela definição **NO LIMIT** (Sem limite), será necessário fornecer aos usuários as instruções a seguir.

Para treinar sem um limite de tempo:

1. Selecione um programa. O tempo de exercício aparece no visor.
2. No teclado numérico, digite **240**.
3. Pressione a seta **UP** (Para cima) para exibir **NO LIMIT** (Sem limite) e pressione **OK**. Os tempos das sessões de exercício disponíveis estão entre 1 e 240 minutos.

Definição do limite de tempo de pausa

É possível limitar o tempo de pausa de um usuário durante o exercício no equipamento inserindo um intervalo de tempo entre 1 e 120 segundos (dois minutos). Por exemplo, em um limite de tempo de pausa de 60 segundos, o visor volta automaticamente ao visor com a marca da Precor se nenhum movimento é detectado e se nenhuma tecla é pressionada durante um minuto.

Importante: *o adaptador de alimentação elétrica opcional precisa estar conectado a equipamentos com alimentação própria para estabelecer um limite de tempo de pausa definitivo. Se o adaptador de alimentação opcional não estiver conectado e a frequência de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, a unidade iniciará o procedimento de desligamento de 30 segundos, cancelando o modo de pausa.*

Para definir um tempo máximo de pausa:

1. Na solicitação **SET MAX PAUSE TIME**, pressione **OK**. Use as teclas de navegação para selecionar um limite de tempo entre 1 e 120 segundos (dois minutos).
2. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Definição de um tempo limite de parada

Use essa configuração para selecionar o período máximo de tempo em que a máquina permanecerá no modo de parada. O tempo de parada é o período após a conclusão de um programa pelo qual o usuário se exercita em um índice reduzido de atividade.

Para definir um tempo de parada:

1. Na solicitação **SET COOL DOWN TIME**, pressione **OK**.
2. Use as teclas de navegação para exibir os limites de tempo disponíveis e selecione um tempo entre 0 e 5 minutos.

   Observação: a definição padrão é 5 minutos.
3. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

Configuração de uma Faixa de Resistência

Os níveis de resistência da bicicleta são baixo, médio e alto. Dentro de cada definição, 25 níveis de resistência estão disponíveis, mas a definição escolhida afeta a faixa de resistência geral.

Para definir uma faixa de resistência:

1. Na solicitação **SET RESISTANCE RANGE**, pressione **OK** e use as setas de navegação para escolher **LOW**, **MEDIUM** ou **HIGH** (**LO**, **MED**, ou **HI** em alguns equipamentos).
2. Pressione **OK** para aceitar a configuração exibida e avançar para o próximo recurso.

A tabela a seguir fornece mais informações sobre cada definição.

Tabela 3. Definições de resistência em bicicletas ergométricas

Definição	Descrição
HI ou **HIGH (ALTA)**	• Fornece a faixa máxima de resistência disponível. • Fornece resistência suficiente para simular corrida ou aclives, ou para usuários que queiram ficar em pé sobre a bicicleta ergométrica ao pedalar. • Fornece resistência suficiente para ciclistas profissionais que são capazes de correr em alta velocidade com resistência alta.
MED ou **MEDIUM (MÉDIA)**	• Fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na definição alta. • Selecione a faixa média para bicicletas reclinadas. • Uma faixa média permite que os usuários façam alterações de resistência mais fáceis nos programas predefinidos.
LO ou **LOW (BAIXA)**	• Fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na definição alta. • Apropriada em situações especiais, em que se espera usuários com pouco condicionamento físico.

Visores informativos

Use os visores informativos para localizar informações sobre o uso do equipamento (hodômetro e horímetro), as versões de software e os números de peças, os números de série, o registro de utilização e o registro de erros. Em geral, você só terá que acessar tais informações quando forem solicitadas pelo Atendimento ao cliente da Precor.

Para navegar pelos visores informativos, use o fluxograma a seguir. A tabela após o fluxograma fornece mais informações sobre cada visor adicional.

Observação: a tecla CLEAR (Apagar) está localizada no teclado numérico. Se o produto tiver uma tecla PAUSAR/ZERAR, utilize-a em vez da tecla ZERAR do fluxograma.

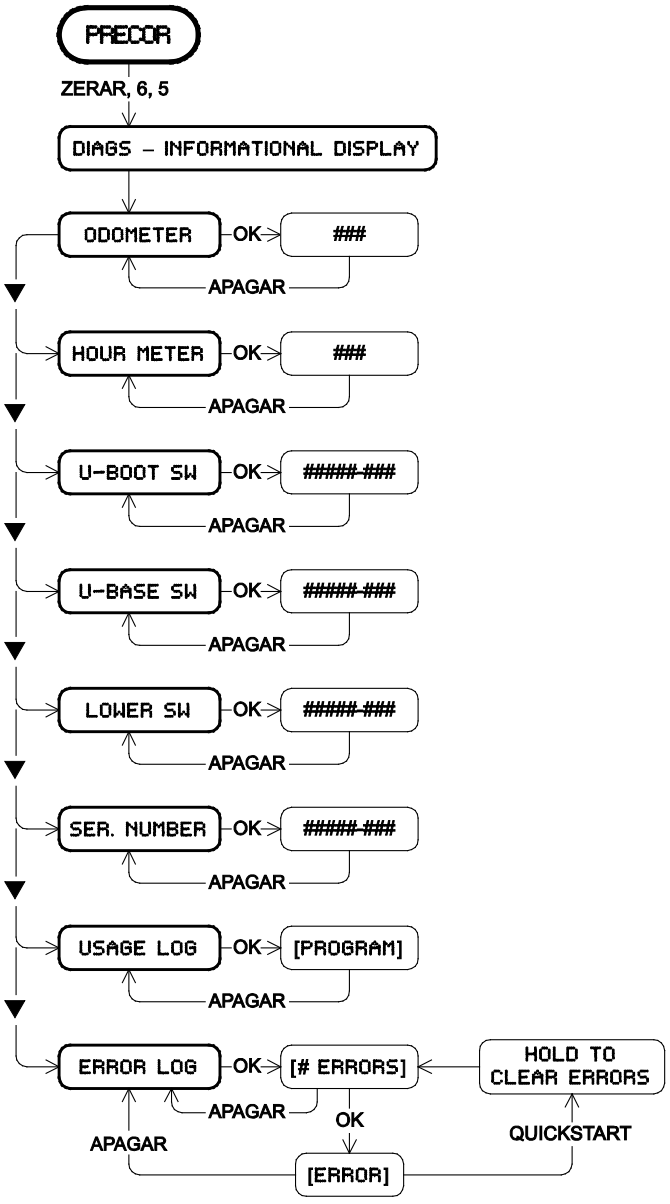


Figura 4: Configurações informativas

Tabela 4. Visores informativos para todos os produtos

Produto	Visor	Descrição
Todas	**HOUR METER** (Horímetro)	• O número de horas que o equipamento foi utilizado. • O equipamento mede os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é arredondado para a próxima hora inteira.
Todas	**U-BOOT SW** (Sw de inicialização superior)	Número de peça e de versão do software aplicativo da placa superior. **Observação:** Alguns visores exibem **UPPER BOOT SW PART NUMBER** (Número de peça do software de inicialização superior).
Todas	**U-BASE SW**	Versão do software aplicativo da porção superior. **Observação:** Alguns visores exibem **UPPER BASE SW PART NUMBER** (Número de peça do software da base superior).
Todas	**LOWER SW**	Versão do software aplicativo inferior. **Observação:** Alguns visores exibem **LOWER BASE SW PART NUMBER** (Número de peça do software da base inferior).
Todas	**SER. NUMBER** (Número de série)	O número de série é utilizado quando você entra em contato com o Atendimento ao cliente. **Observação:** Alguns visores exibem **SERIAL NUMBER** (Número de série).

Produto	Visor	Descrição
Todas	**USAGE LOG** (Registro de uso)	• O número de vezes que cada programa foi utilizado e exibe os minutos cumulativos associados. • Útil para determinar as preferências do usuário na seleção de programas.
Todas	**ERROR LOG** (Registro de erros)	Exibe todos os códigos de erros que possam ter sido detectados pelo software.
Todas	**ODOMETER** (Hodômetro)	O valor do hodômetro está relacionado com o tipo de produto da Precor e com o padrão das unidades de medida, sistema americano ou métrico, selecionados nos programas. • A esteira mostra o número de milhas ou quilômetros acumulados registrados até o momento. • O EFX ou o AMT mostra o número total de passos registrados até o momento. • A bicicleta mostra o número total de revoluções registradas até o momento. • O stepper indica o número de andares percorridos.

Registro de erros

O acesso rápido aos visores informativos fica disponível se as mensagens de erro aparecerem no visor e tiverem sido gravadas no registro de erros. Este recurso normalmente está reservado para a equipe de manutenção.

Para exibir o registro de erros:

1. No visor com a marca da Precor, mantenha pressionado o botão ZERAR por 4 segundos.
2. Se **DIAGS - INFORMATION DISPLAY** (Diagnóstico - Visor informativo) ou **ERROR LOG** (Registro de erros) for exibido, pressione **OK**.

   Um registro de erros será exibido.
3. Se **STOP KEY** (Tecla de parada) ou **STUCK KEY** (Tecla de imobilização) forem exibidos, não há erros registrados.

   Quando soltar a tecla, o visor com a marca da Precor é exibido novamente.

Exclusão do registro de erros

Quando não precisar mais das informações do registro de erros, você pode apagar as entradas.

Para apagar as entradas do registro de erros:

1. Pressione **QUICKSTART** enquanto qualquer descrição de erro estiver rolando no mostrador.
2. Continue pressionando levemente a tecla até que a mensagem **HOLD TO CLEAR ERRORS**, (Pressione para apagar erros) desapareça do visor.
3. Ao liberar o Quickstart, a mensagem **NO ERRORS** (Sem erros) aparecerá no visor se o registro de erros tiver sido excluído.

   Importante: *você não poderá recuperar o registro de erros depois de exclui-lo. Antes de apagar o registro de erros, recomendamos que todos os problemas presentes no equipamento sejam solucionados.*
4. Pressione **RESET** (Zerar) para voltar ao banner do Precor.

Capítulo 2

Conscientização dos usuários

Esse console oferece um visor de fácil acompanhamento e vários programas para ajudar os usuários a satisfazerem suas necessidades de treino. O teclado permite que selecionem dados e controlem sua sessão de treino e o SmartRate® fornece auxílio visual que monitora a frequência cardíaca e a intensidade do treino instantaneamente.

Utilização do SmartRate®

A tecnologia Precor SmartRate® é um monitor de frequência cardíaca preciso e fácil de ler que ajuda os usuários a alcançar os melhores treinamentos personalizados. O SmartRate exibe informações reais da frequência cardíaca em relação à zona alvo do usuário para treinamento cardiovascular ou para perda de peso. Esse recurso está visível durante todos os treinamentos. Além disso, alguns equipamentos incluem um treinamento Heart Rate Control (HRC) (Controle da frequência cardíaca) que ajusta automaticamente a intensidade para manter a frequência cardíaca do usuário em sua zona alvo. Para obter mais informações, consulte *Treinamentos.*

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

Para testar sua frequência cardíaca:

1. Comece um treinamento pressionando **QUICK START** ou selecionando um treinamento predefinido e pressionando **GO (IR)**.
2. Segure os sensores de frequência cardíaca com as duas mãos. Dependendo do tipo do equipamento, as letras "**Hr"** ou um coração piscando será exibido enquanto o equipamento lê a frequência cardíaca. Depois de alguns instantes, a frequência cardíaca será exibida em batimentos por minuto. Os segmentos piscando no campo SmartRate indicam a zona atual da frequência cardíaca: Warm Up (Aquecimento), Fat Burn (Queima de calorias), Cardio (Cardiovascular) ou High (Alta).

Capítulo 3

Display do Console

O display do console foi projetado para ser fácil de usar. Use o gráfico e a tabela a seguir para aprender mais sobre os displays do console.

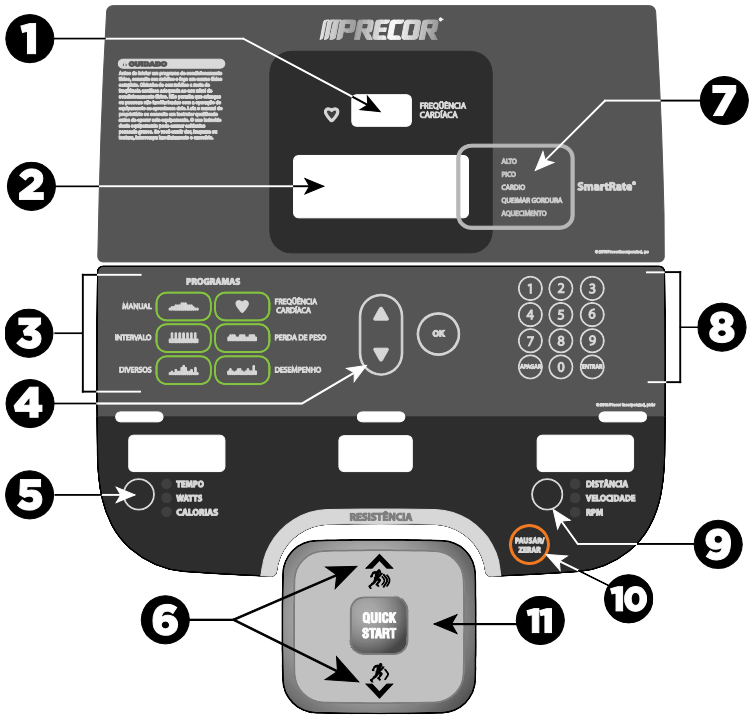


Figura 5: Partes do Console

Tabela 5. Partes do display do console

Número	Descrição
1	**Display HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA)**: Use uma use um dispositivo peitoral ou prenda ambos os grampos sensíveis ao toque para exibir e monitorar sua pulsação.
2	**Display Central**: Mostra inicialmente o banner da Precor. Ele altera o perfil do programa quando você seleciona um programa ou pressiona QUICK START (INÍCIO RÁPIDO). Uma coluna piscante no perfil indica sua posição. Veja também as informações adicionais abaixo sobre o Perfil do Programa.
3	**Teclado PROGRAMS (PROGRAMAS)**: Pressione uma das seis teclas de programa para selecionar o treino.
4	**Teclas de seta OK e Navegacionais**: Use a tecla OK para confirmar as respostas para solicitações específicas. Use as setas para navegar nos menus.
5	**Teclas de seleção**: Pressione a tecla para selecionar o que você deseja exibir: Time (Tempo), Watts (Watts), Calories (Calorias). Uma luz indicadora é exibida ao lado do item que está sendo exibido.
6	**Teclas RESISTANCE (RESISTÊNCIA):** Use estas teclas para ajustar a resistência.
7	**Display Smart Rate**: Monitora sua frequência cardíaca, mantendo-a na zona desejada.
8	**Teclas Numéricas**: Durante a sessão de exercício, use as teclas numéricas para responder às solicitações ou atualizar informações.

Número	Descrição
9	**Teclas de seleção**: Pressione a tecla para selecionar o que você deseja exibir: Distance (Distância), Pace (Passos) ou Average Speed (Velocidade Média). Uma luz indicadora é exibida ao lado do item que está sendo exibido.
10	**Tecla Pause/Reset (Pausa/Reinício):** Pressione a tecla depois de dar uma pausa no equipamento e pressione duas vezes para voltar para o banner da Precor.
11	**QUICKSTART (INÍCIO RÁPIDO)**: Pressione para iniciar imediatamente seu treino.

Utilização do visor superior

O perfil do programa fornece informações sobre seu treino programado. Um segmento piscando no perfil indica sua posição. O perfil aumenta ou é reduzido se você alterar sua resistência.

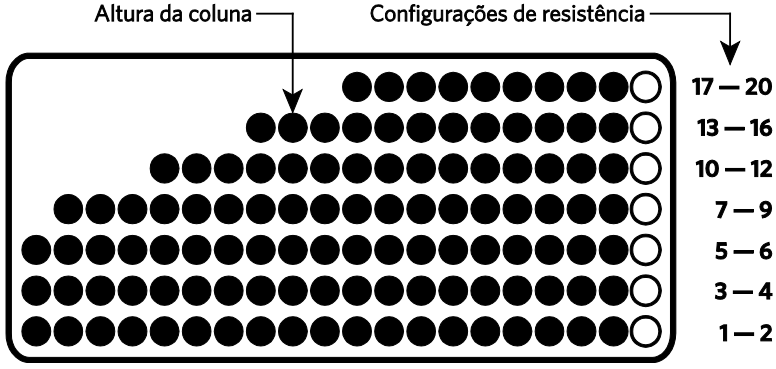


Figura 6: Partes do perfil do programa

Teclados

Use os teclados para inserir seleções do programa e preferências do visor.

Há vários teclados no visor do console, inclusive um teclado de navegação no centro do visor, e um teclado PROGRAMS (Programas).

Teclado PROGRAMAS

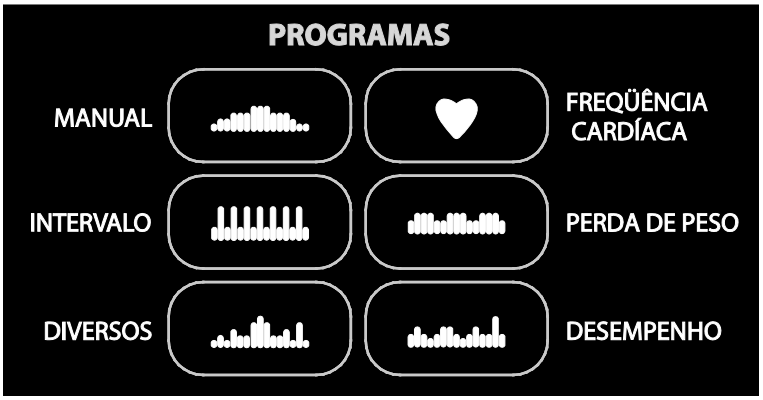


Figura 7: Teclado PROGRAMS

O teclado PROGRAMAS fornece acesso a todos os programas de exercício.

Para usar o teclado de programas:

1. Pressione o centro da tecla para exibir o programa de nível superior em seu menu.
2. Pressione **OK** para confirmar a seleção.

Tabela 6. Programas disponíveis

Tecla de PROGRAMAS	Menu do programa
MANUAL	**MANUAL**
INTERVALO	**INTERVALO**
DIVERSOS	**GLÚTEOS**
FREQ. CARDÍACA	**BASIC HRC** (Controle FC básico)*
PERDA DE PESO	**PERDA DE PESO**
DESEMPENHO	**TREINO VARIÁVEL**

* Necessária a utilização de um monitor de ritmo cardíaco ou das empunhaduras sensíveis ao toque dos apoios de mão.

Teclado numérico

O teclado numérico possui várias funções, dependendo do que está conectado ao equipamento.

Figura 8: Teclado numérico

Tabela 7. Conexões

Conexão	Descrição
Computador (Compatível com CSAFE)	Se um computador estiver acoplado à conexão CSAFE no equipamento, o teclado numérico permitirá inserir a ID de usuário e responder a outras solicitações de definição.
Opção de entretenimento	Se uma opção de entretenimento estiver conectada ao visor, o teclado numérico funciona como um controle remoto que pode ser utilizado para selecionar os canais disponíveis. Também é possível inserir valores numéricos em resposta às solicitações da sessão de exercícios.
Desconectado	Independentemente de dispositivos periféricos estarem conectados ao equipamento, o teclado permite que você insira valores numéricos em resposta às solicitações da sessão de exercícios. Pressione ENTRAR ou OK para confirmar a seleção.

As teclas APAGAR e ENTRAR têm as seguintes funções:

CLEAR (APAGAR): Use a tecla CLEAR (APAGAR) para remover o último número sendo exibido.

ENTER (ENTRAR): Use a tecla ENTER (ENTRAR) para aceitar o número sendo exibido.

Observação: As teclas OK e ENTER (ENTRAR) normalmente são intercambiáveis e fornecem a mesma função quando nenhum dispositivo periférico está conectado ao equipamento. No entanto, se você estiver respondendo às solicitações originadas de uma conexão de computador ou dispositivo CSAFE, utilize a tecla ENTRAR.

Capítulo 4

Opções de treino

CUIDADO: Antes de iniciar qualquer programa de condicionamento físico, consulte seu médico para um check-up completo. Tenha em mente a frequência cardíaca recomendada pelo médico.

Para começar seu treino:

1. Fique de frente para o display.
2. Segure no guidão e coloque o pé no pedal.
3. Quando estiver confortavelmente instalado, comece a pedalar.
4. Selecione uma das seguintes opções:

Se você deseja...	**Então...**
Comece a se exercitar imediatamente	Pressione a tecla QUICK START (INÍCIO RÁPIDO).
Selecione um Programa	Pressione a tecla PROGRAMS (PROGRAMAS).

Observação: A tecla QUICKSTART é desativada quando se pressiona uma tecla do menu PROGRAMAS. É necessário confirmar cada seleção da sessão de exercícios (programa, tempo, peso e idade) utilizando a tecla OK.

Seleção de QUICKSTART

Use o recurso Quickstart para começar um treino imediato.

Para usar esse recurso:

1. Comece a pedalar.
2. Enquanto a marca da Precor aparece, pressione QUICKSTART para iniciar o programa Manual.

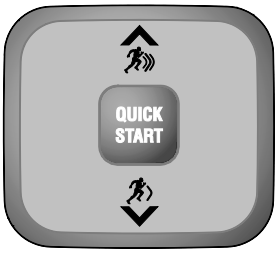


Figura 9: Botão QUICKSTART

A opção QUICKSTART possui os seguintes padrões:

Solicitações	Valor padrão
Programa	Manual
Tempo	Definição da instalação de condicionamento físico
Peso	68 kg (150 lb)
Idade	35

3. Utilize as teclas de RESISTÊNCIA para alterar a resistência.

Para utilizar o recurso SmartRate durante seu treino, é necessário especificar sua idade e utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou as empunhaduras sensíveis ao toque.

1. Pressione **MANUAL** e, em seguida, pressione **OK**.
2. Siga as instruções para inserir seu peso e sua idade.
   É possível utilizar as teclas de seta de navegação ou o teclado numérico para alterar as solicitações que ficam piscando no visor.
3. Pressione OK para confirmar as entradas.

Seleção de um Programa

1. Enquanto o banner da Precor está rolando, pressione a tecla PROGRAMS (PROGRAMAS) e, em seguida, pressione OK.

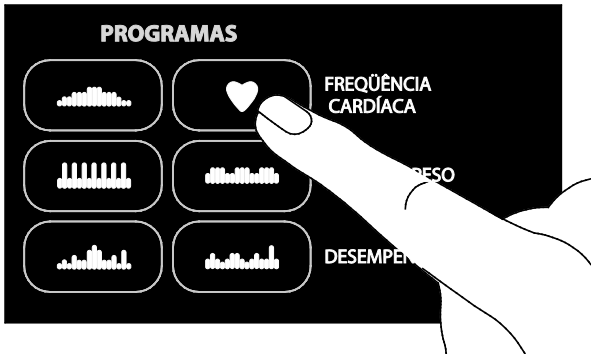


Figura 10: Teclado PROGRAMAS

2. Uma solicitação de tempo pisca no display. Use as teclas de seta de navegação ou as teclas numéricas para ajustar os minutos (1–240) e, em seguida, pressione OK. (Ou pressione CLEAR (LIMPAR) para voltar para o limite de tempo padrão.)

   Observação: Como a instalação de condicionamento físico pode determinar limites de treino, pausas e tempos-de desaquecimento, não é permitido selecionar um treino de tempo ilimitado. Pergunte ao gerente de sua instalação de condicionamento físico.

   Para selecionar a opção NO LIMIT (SEM LIMITE), digite 240 no teclado numérico quando aparecer a solicitação de tempo e, em seguida, pressione a tecla de seta para cima. Quando aparecer **NO LIMIT** (SEM LIMITE), pressione OK.

   Observação: Esta opção elimina o período automático de desaquecimento depois do seu treino. Se você deseja um período de desaquecimento, use o Manual Program (Programação Manual) para criar um. Da mesma forma, se você definir o display central para tempo e selecionar a opção NO LIMIT (SEM LIMITE), o display exibir o tempo decorrido em seu treino, em vez do tempo restante.

3. Insira seu peso (1–999) e sua idade (1–99).

   Observação: Para alterar um valor (programa, tempo, peso ou idade) que você já inseriu anteriormente, continue pedalando e pressione RESET (REINICIAR) para retornar ao banner da Precor. Selecione um programa e insira novamente os valores corretos.

4. Mantenha um RPM confortável e constante enquanto pratica o exercício.

   Observação: O tempo padrão de treino é 30 minutos.

Armazenamento de estatísticas de treinos

Em algumas instalações de condicionamento físico, o equipamento Precor fica conectado a um computador para permitir a fácil recuperação das estatísticas dos treinos e determinar o nível de satisfação de suas metas de condicionamento físico. Se tiver interesse em manter as estatísticas de seus treinos, peça que o gerente crie uma conta e uma senha de usuário para você. Um ID de usuário é necessário para armazenar as estatísticas.

Observação: Se o visor estiver em branco, será preciso manter a frequência mínima de movimento para fornecer alimentação. Se a marca Precor aparece, o equipamento não está conectado a um computador.

Se o equipamento estiver conectado a um computador, a seguinte mensagem é exibida:

SELECIONE QUICKSTART, ENTRAR OU UM PROGRAMA PARA COMEÇAR

Para salvar as estatísticas geradas durante sua sessão de exercícios:

1. Pressione **ENTER (Entrar)**.
2. Utilize o teclado numérico para especificar seu ID de usuário de 5 dígitos. Se digitar algum número errado, pressione a tecla **CLEAR (Apagar)** e insira o número correto.
3. Quando sua identificação de usuário for exibida, pressione **ENTER (Entrar)**

   Uma mensagem é exibida indicando quando o ID de usuário é aceito pelo computador.
4. Para começar a sessão de exercícios, selecione um programa.

   Observação: Para ignorar o ID de usuário, pressione ENTER (Entrar) enquanto todos os cinco zeros aparecem no campo ID. As estatísticas geradas durante a sessão de exercícios não serão adicionadas a seu arquivo.

Alteração de programas durante a sessão

É possível alterar os programas durante uma sessão selecionando um novo programa no menu de teclas de PROGRAMS (Programas) e pressionando OK. Todas as estatísticas acumuladas são transferidas para o novo programa enquanto você continua se exercitando.

Alguns programas, como Controle FC básico e perda de peso, não estão disponíveis para transferências durante a sessão devido às metas e preferências do programa configuradas. Se isso acontecer, uma mensagem aparecerá no visor central.

Observação: Não é possível selecionar um programa diferente se estiver no período de parada ou se parar de pedalar e o equipamento estiver no modo de pausa.

Parada após um treino

Os períodos de parada foram criados para ajudar a reduzir a frequência cardíaca até o final da sessão de treino.

Ao concluir um programa com um tempo limite ou meta especificada, você entra automaticamente em um período de parada. As definições mudam para ajudar a reduzir a intensidade do seu treino.

Observação: Não é possível mudar para um programa diferente durante o período de parada. Qualquer pressão nas teclas do menu PROGRAMAS é ignorada.

Um resumo do treino aparece no final do período de parada.

Um período de parada não será incluído na sessão de exercícios se ocorrer o seguinte:

- A instalação de condicionamento físico permitir uma meta de tempo sem limites. O usuário deve inserir uma meta de tempo **NO LIMIT** (Sem limite) para acessar essa opção.
- A instalação de condicionamento físico definir um tempo de parada zero, o que elimina a fase de parada.
- Você sai de um programa antes de concluí-lo.

Caso especifique um tempo ilimitado ou a instalação de condicionamento físico remova a fase de parada, lembre-se de incorporar um período de parada ao final da sessão de exercícios.

Pausa durante um treino ou o período de parada

Se a frequência de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos durante o exercício ou durante o período de parada, será iniciado um desligamento de 30 segundos. Você não pode fazer uma pausa por um período maior ou mudar para um programa diferente, a menos que o adaptador opcional de alimentação elétrica esteja conectado ao equipamento da instalação de condicionamento físico.

Quando esse adaptador opcional está conectado, você pode fazer uma pausa por um tempo definido, normalmente de dois minutos. Se você não recomeçar os exercícios durante esse tempo, o visor retorna à marca da Precor.

- Para pausar, reduza a velocidade até parar.
- Para sair do modo de pausa, reinicie os exercícios.

Observação: No modo de pausa, você poderá alterar a seleção de programas se o adaptador de alimentação opcional estiver conectado. Consulte. *Alteração de programas durante a sessão*

Término de um treino

No final de seu treino, um resumo dele é exibido e mostra suas estatísticas cumulativas, inclusive os períodos de aquecimento e de parada. Você pode analisar as estatísticas, desde que mantenha a frequência mínima de movimento.

Se você segurar nas empunhaduras sensíveis ao toque dos apoios de mão ou utilizar o monitor de ritmo cardíaco enquanto se exercita, a análise da frequência cardíaca será exibida durante o resumo do treino.

Para exibir o resumo de seu treino:

1. Mantenha a frequência mínima de movimento ao concluir o período de parada.
2. Termine a sessão pressionando **RESET** (Zerar) para voltar à marca da Precor.

Observação: Se o adaptador de alimentação opcional estiver conectado, não é necessário manter a frequência mínima de movimento para exibir as estatísticas de seu treino. Ao concluir o período de parada, o resumo do treino é exibido. Quando estiver pronto, pressione ZERAR para voltar à marca da Precor.

Capítulo 5

Programas

Esta seção descreve os programas disponíveis no equipamento. Use a tabela a seguir para saber mais sobre cada programa de treino.

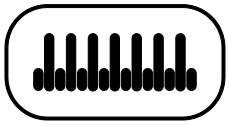
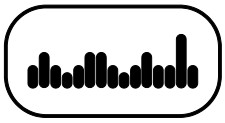
Gráfico	Título do programa	Detalhes dos treinos
	Manual	Esse treino começa como uma linha plana. É possível aumentar ou diminuir a resistência usando a tecla de resistência. O perfil do treino reflete as alterações feitas e uma luz piscando na coluna indica sua posição no treino.
	Intervalo	Esses treinos aumentam e reduzem seu nível de esforço repetidamente durante um período especificado. É possível variar sua resistência durante esses treinos.
	Diversos	Esses treinos são uma mistura de diferentes níveis e podem ser variados usando as teclas RESISTANCE (Resistência).

Gráfico	Título do programa	Detalhes dos treinos
	Freq. cardíaca	Use esses programas para definir uma meta para sua frequência cardíaca. Os treinos ajustam a resistência para manter a frequência cardíaca a dois batimentos por minuto da meta enquanto você se exercita. Para usar esse recurso, é necessário informar sua idade e usar um monitor de ritmo cardíaco para que sua frequência cardíaca possa ser monitorada durante a sessão.
	Perda de peso	O objetivo desses treinos é reduzir a gordura corporal, além de melhorar o tônus muscular e o condicionamento físico. O tempo de treino é fixado em 28 minutos e consiste em sete intervalos de 4 minutos. Não é solicitado um tempo de treino. Utilize as teclas de RESISTÊNCIA para alterar a resistência para os intervalos de descanso ou trabalho. Ao fazer alterações, o programa repete as definições nos intervalos restantes. **Observação:** Não é possível transferir a sessão em andamento para o Treino de perda de peso.
	Desempenho	Esses treinos consistem em um perfil de alternância que tem como objetivo trabalhar os grupos musculares das coxas e das panturrilhas.

Dicas sobre programas

- Comece no visor com a marca da Precor e escolha um programa pressionando uma tecla de PROGRAMS (Programas) ou QUICKSTART.
- Durante os exercícios, você precisa manter o movimento do exercício. Se o movimento parar, o equipamento será desligado para economizar bateria.
- Uma coluna piscando indica sua posição conforme você avança em um treino.
- Para utilizar o recurso SmartRate, é necessário especificar a sua idade e utilizar o monitor de ritmo cardíaco ou os punhos sensíveis ao toque.
- Em alguns programas, uma definição de tempo ilimitado pode ser uma opção disponível.
- A instalação de condicionamento físico pode definir limites para os tempos de treino, pausa e parada e personalizar outros aspectos de sua sessão de exercícios. Consulte o gerente para saber se há algum limite que possa afetar as seleções de programa.

Observações:

Observações:

Observações:

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

XBK 615 POM 302217-181 rev A, pt-br
dezembro de 2012

Assembling and Maintaining the RBK 615 Recumbent Exercise Bike

PRECOR®

Assembling and Maintaining the RBK 615 Recumbent Exercise Bike

PRECOR®

Edition Information

ASSEMBLING AND MAINTAINING THE RBK 615 RECUMBENT EXERCISE BIKE

P/N 302216-101 rev A

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. All rights reserved. Specifications subject to change without notice.

Trademark Note

Precor, AMT, EFX, and Preva are registered trademarks of Precor Incorporated. Other names in this document may be the trademarks or registered trademarks of their respective owners.

Intellectual Property Notice

All rights, title, and interests in and to the software of the Preva Business Suite, the accompanying printed materials, any copies of such software, and all data collected via the Preva Business Suite, are exclusively owned by Precor or its suppliers, as the case may be.

Precor is widely recognized for its innovative, award-winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Important Safety Instructions

Important: *Save these instructions for future reference.*

Read all instructions in the documentation provided with your exercise equipment, including all assembly guides, user guides, and owner's manuals, before installation of this device.

Note: This product is intended for commercial use.

The display apparatus (hereinafter referred to as the *console*) is intended to be shipped with new Precor exercise equipment (hereinafter referred to as the *base unit*). It is not packaged for individual sale.

WARNING **To prevent injury, the console must be attached securely to the base unit following all assembly and installation instructions shipped with the base unit. The console is intended to be connected to AC mains power through the furnished power supply ONLY. It should be powered on only when installed as described in the assembly and installation instructions shipped with the base unit. The console is intended for use only with Precor fitness equipment, not as a standalone device.**

Safety Precautions

Always follow basic safety precautions when using this equipment to reduce the chance of injury, fire, or damage. Other sections in this manual provide more details of safety features. Be sure to read these sections and observe all safety notices. These precautions include the following:

- Read all instructions in this guide before installing and using the equipment and follow any labels on the equipment.
- Make sure all users see a physician for a complete physical examination before they begin any fitness program, particularly if they have high blood pressure, high cholesterol or heart disease; have a family history of any of the preceding conditions; are over the age of 45; smoke; are obese; have not exercised regularly in the past year; or are taking any medication.

  French equivalent of the above notice, for Canadian markets: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- Do not allow children, or people unfamiliar with the operation of this equipment, on or near it. Do not leave children unsupervised around the equipment.
- Make sure all users wear proper exercise clothing and shoes for their workouts and avoid loose or dangling clothing. Users should not wear shoes with heels or leather soles, and they should check the soles of their shoes to remove any dirt and embedded stones. They should also tie long hair back.
- Never leave the equipment unattended when it is plugged in. Unplug the equipment from its power source when it is not in use, before cleaning it, and before providing authorized service.

  Note: The optional power adapter is considered a power source for self-powered equipment.
- Use the power adapter provided with the equipment. Plug the power adapter into an appropriate, grounded power outlet as marked on the equipment.

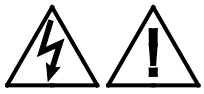
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment.
- For Treadmills: Do not use typing or web surfing features while walking at speeds that exceed a **slow and relaxed leisurely pace**. Always stabilize yourself by holding a stationary handle bar while using typing or web surfing features.
- For AMT and EFX: Always stabilize yourself by holding a stationary handle bar while using typing or web surfing features.
- Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
- Keep the power cord or optional power adapter and plug away from heated surfaces.
- Route power cables so that they are not walked on, pinched, or damaged by items placed upon or against them, including the equipment itself.
- Ensure the equipment has adequate ventilation. Do not place anything on top of or over the equipment. Do not use on a cushioned surface that could block the ventilation opening.
- Assemble and operate the equipment on a solid, level surface.

- **SPACING—**The below minimum spacing recommendations are based on a combination of the ASTM (U.S.) voluntary standards and EN (European) regulations as of October 1, 2012, for access, passage around, and emergency dismount:
  - **Treadmills—**a minimum of 0.5 m (19.7 in.) on each side of the treadmill and 2 m (78 in.) behind the machine.
  - **Cardio equipment other than treadmills—**a minimum of 0.5 m (19.7 in.) on at least one side, and 0.5 m (19.7 in.) behind or in front the machine.

  Careful consideration should be given to the requirements of the Americans with Disabilities Act (ADA), US Code 28 CFR (*see Section 305*). ASTM standards are voluntary and may not reflect current industry standards. The actual area for access, passage around, and emergency dismount is the responsibility of the facility. The facility should consider the total space requirements for training on each unit, voluntary and industry standards, and any local, state, and federal regulations. Standards and regulations are subject to change at any time.

  Important: *These spacing recommendations should be used when positioning equipment away from sources of heat, such as radiators, heat registers, and stoves. Avoid temperature extremes.*
- Keep equipment away from water and moisture. Avoid dropping anything on or spilling anything inside the equipment to prevent electric shock or damage to the electronics.
- When using the treadmill, always attach the safety clip to your clothing before beginning your workout. Failure to use the safety clip may pose a greater risk of injury in the event of a fall.
- Keep in mind that heart rate monitors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The heart rate monitors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Do not operate electrically powered equipment in damp or wet locations.
- Never operate this equipment if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been dropped, damaged, or exposed to water. Call for service immediately if any of these conditions exist.

- Maintain the equipment to keep it in good working condition, as described in the *Maintenance* section of the owner's manual. Inspect the equipment for incorrect, worn, or loose components, and then correct, replace or tighten prior to use.
- If you plan to move the equipment, obtain help and use proper lifting techniques.
- Equipment Weight Restrictions: Do not use the treadmill if you weigh more than 500 pounds (225 kg). If you weigh more than 350 pounds (160 kg), do not run on the treadmill. For all other fitness equipment, the weight limit is 350 pounds (160 kg).
- Use the equipment only for its intended purpose as described in this manual. Do not use accessory attachments that are not recommended by Precor. Such attachments may cause injuries.
- Do not operate the equipment where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to service the equipment yourself, except to follow the maintenance instructions in the owner's manual.
- Never drop or insert objects into any opening. Keep hands away from moving parts.
- Do not set anything on the stationary handrails, handlebars, control console, or covers. Place liquids, magazines, and books in the appropriate receptacles.
- Do not lean on or pull on the console at any time.



CAUTION: DO NOT remove the cover, or you may risk injury due to electric shock. Read the assembly and maintenance guide before operating. There are no user-serviceable parts inside. Contact Customer Support if the equipment needs servicing. For use with single phase AC power only.

Educating Users

Take time to educate users about the Important Safety Instructions found in both the *User Reference Manual* and *Product Owner's Manual*. Explain to your club or facility patrons that they should observe the following precautions:

- Hold onto a stationary handrail or handlebar while assuming the starting position on the equipment.
- Face the console at all times.
- Hold on to a stationary handrail or handlebar with one hand whenever you operate the console keys with the other hand.

Hazardous Materials and Proper Disposal

The batteries within self-powered equipment contain materials that are considered hazardous to the environment. Federal law requires proper disposal of these batteries.

If you plan to dispose of your equipment, contact Precor Commercial Products Customer Support for information regarding battery removal. Refer to *Obtaining Service*.

Product Recycling and Disposal

This equipment must be recycled or discarded according to applicable local and national regulations.

Product labels, in accordance with European Directive 2002/96/EC concerning waste electrical and electronic equipment (WEEE), determine the framework for the return and recycling of used equipment as applicable throughout the European Union. The WEEE label indicates that the product is not to be thrown away, but rather reclaimed upon end of life per this Directive.

In accordance with the European WEEE Directive, electrical and electronic equipment (EEE) is to be collected separately and to be reused, recycled, or recovered at end of life. Users of EEE with the WEEE label per Annex IV of the WEEE Directive must not dispose of end of life EEE as unsorted municipal waste, but use the collection framework available to customers for the return, recycling, and recovery of WEEE. Customer participation is important to minimize any potential effects of EEE on the environment and human health due to the potential presence of hazardous substances in EEE. For proper collection and treatment, refer to *Obtaining Service*.

Regulatory Notices for the RFID Module

When equipped with a control console as described in this document, this equipment may include a radio-frequency identification (RFID) module. The RFID module has been certified to operate at temperatures between -20°C and 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

The RFID module conforms to the following national standards defining acceptable limits for radio frequency interference (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

European Applications

CE compliance is claimed to the following directives:

- 1999/5/EC R&TTE Directive
- 2006/95/EC LVD Directive
- 2002/95/EC RoHS Directive

Directive compliance has been verified to the following standards:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Regulatory Notices for Cardiovascular Exercise Equipment

The regulatory information in this section applies to the exercise equipment and its control console.

Safety Approvals for Cardiovascular Equipment

Precor equipment has been tested and found to comply with the following applicable safety standards.

Cardiovascular Type Equipment:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Household and similar electrical appliances - Safety)
- EN 957 (Stationary training equipment, class S/B compliant equipment)

PVS and P80 Regulatory Notice

This Precor equipment has been tested and found to comply with the following applicable safety standards.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, video and similar electronic apparatus - Safety)

Radio Frequency Interference (RFI)

This Precor exercise equipment conforms to the following national standards defining acceptable limits for radio frequency interference (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

European Applications

CE compliance is claimed to the following directives:

- 2004/108/EC EMC Directive
- 2006/95/EC LVD Directive
- 2002/95/EC RoHS Directive

Directive compliance has been verified to the following standards:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Electrical Recommendations: All Equipment Excluding Treadmills

Note: This is a recommendation only. NEC (National Electric Code) guidelines or local region electric codes must be followed.

For equipment fitted with a P80 console or Personal Viewing System (PVS) screen a separate power connection is required. For a 20 amp branch circuit up to 10 screens can be connected. If the branch circuit has any other devices plugged into the circuit, then the number of screens must be reduced by the wattage of the other devices.

Note: The typical splitter power cords that have IEC-320 C13 and C14 plugs have a recommended maximum capacity of five screens.

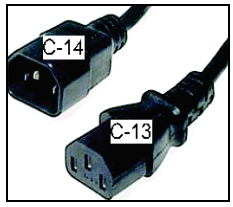


Figure 1: IEC-320 C13 and C14 plugs

Obtaining Service

Do not attempt to service the equipment except for maintenance tasks. If any items are missing, contact your dealer. For more information regarding customer support numbers or a list of Precor authorized service centers, visit the Precor web site at *http://www.precor.com.*

Obtaining Updated Documentation

Current Precor product documentation is available at **http://www.precor.com/productmanuals**. You may want to check in for updated information from time to time.

Table of Contents

Important Safety Instructions 3
Safety Precautions 4
Educating Users 8
Hazardous Materials and Proper Disposal 8
Product Recycling and Disposal 8
Regulatory Notices for the RFID Module 9
Regulatory Notices for Cardiovascular Exercise Equipment 11
Electrical Recommendations: All Equipment Excluding Treadmills 13
Obtaining Service 14
Obtaining Updated Documentation 14

Assembling the Exercise Bike 17
Unpacking the Equipment 18
Hardware Kit (not to scale) 19
Required Tools 20
Installing the Stabilizers 20
Attaching the Seat Back and Bottle Holder 23
Installing the Upright Support and Cables 27
Making Sure the Unit Is Stable 30
Installing the Console 31
Breaking in the Equipment 36

Maintenance 37
Daily Cleaning 37
Daily Inspection 38
Quarterly Maintenance 39
Storing the Chest Strap 39
Moving the Equipment 40
Long-Term Storage 40

Self-Powered Features..... 41
Informational Displays Prior to Shutdown 42
Symptoms of a Low Battery 42
Using the Optional Power Adapter 43
The Optional Power Adapter Kit..... 43
Replacing the Battery 44

Commercial Cardiovascular Equipment Limited Warranty.....45

Chapter 1

Assembling the Exercise Bike

Important: *The instructions in the following procedures are described from the perspective of a person standing* ***directly in front of the equipment*** *(that is, on the opposite side of the control console from a person using the equipment). These descriptions may not match the names of certain parts in the parts list, because such parts are named relative to the back of the equipment.*

To prepare the exercise bike for assembly:

- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Assemble and operate your equipment on a hard, level surface in the area intended for use.

  Important: *Do not grasp any plastic parts of the unit while lifting or moving the unit. The plastic parts are non-structural covers and are not capable of supporting the weight of the unit.*
- Assemble the equipment according to the guidelines in this manual to ensure you do not void the Precor Limited Warranty.

  Important: *Any damage caused during installation is not covered by the Precor Limited Warranty.*
- Attach all fasteners and partially tighten them. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Unpacking the Equipment

The shipping container for this exercise bike consists of the following items:

- Wooden pallet
- Cardboard base
- Cardboard cover
- Foam spacers

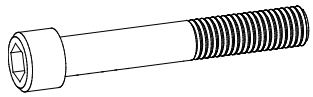
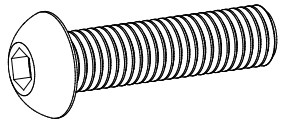
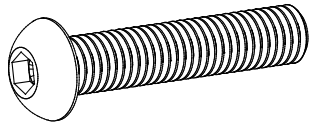
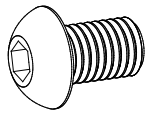
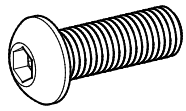
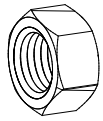
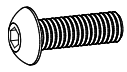
WARNING **Do not attempt to move the equipment off of the pallet by yourself. Have at least one other person help you during this procedure, and use safe lifting techniques.**

To unpack the bike:

1. Cut the plastic straps securing the cover to the cardboard base.
2. Lift the cover upward and set it aside.
3. Remove the plastic tape securing the loose parts in the recesses of the foam spacers.
4. Remove the loose parts and set them down near the spot where you plan to install the equipment.
5. While your assistant tilts the body assembly to one side, pull the side and back foam spacers away from the other side. Repeat this step to remove the spacers from the opposite side of the body assembly.
6. While your assistant lifts the front of the body assembly, pull the front spacer away from it. Set all of the removed spacers aside.
7. With the help of your assistant, lift the body assembly and move it to the location where you plan to install it.
8. Place the body assembly upright on the floor and remove its plastic wrap. Keep it supported until you add the feet and stabilizers later in this manual.

Hardware Kit (not to scale)

Before you begin the assembly, verify that the following hardware items are packed with the equipment.

Fasteners		Quantity
	M12 x 80 mm sockethead screw	2
	M10 x 40 mm buttonhead screw	4
	M10 x 55 mm buttonhead screw	2
	M10 x 15 mm buttonhead screw	4
	¼-inch x ¾-inch buttonhead screw	4
	M10 hex nut	2
	M5 x 16 mm buttonhead screw	1
	5 mm flat washer	1

Required Tools

- 6 mm hex wrench
- 10 mm hex wrench
- 5⁄32-inch hex wrench
- 13 mm open-end, box, or socket wrench
- 14 mm open-end, box, or socket wrench
- #2 Phillips screwdriver
- Wire cutter
- Fish tape

Installing the Stabilizers

The two stabilizers containing the feet of the bike are detached for shipment. Before performing any other assembly tasks, bolt the stabilizers onto the main frame of the bike.

Note: The front stabilizer includes two wheels to assist in positioning the bike.

To install the stabilizers:

1. Place the rear stabilizer underneath the bracket at the rear of the bike.

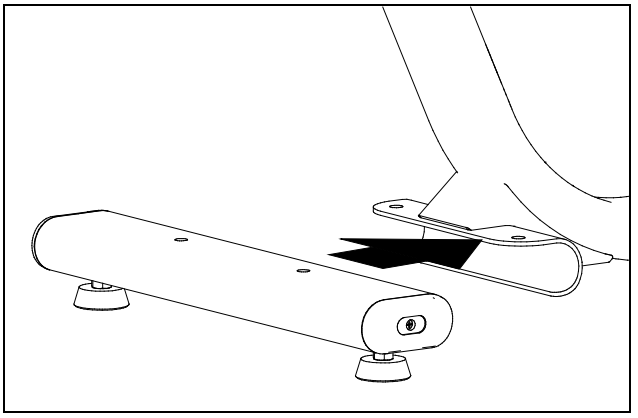


Figure 2: Rear stabilizer installation

2. Secure the rear stabilizer using two M10 x 40 mm buttonhead screws. Tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.

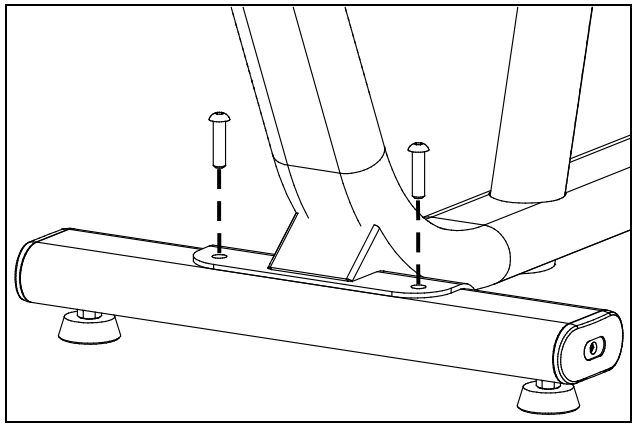


Figure 3: Rear stabilizer attachment

3. Place the front stabilizer underneath the bracket at the front of the bike.

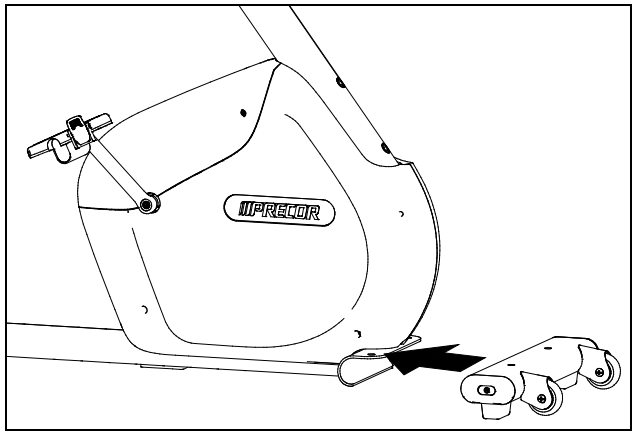


Figure 4: Front stabilizer installation

4. Secure the front stabilizer using two M10 x 40 mm buttonhead screws. Tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.

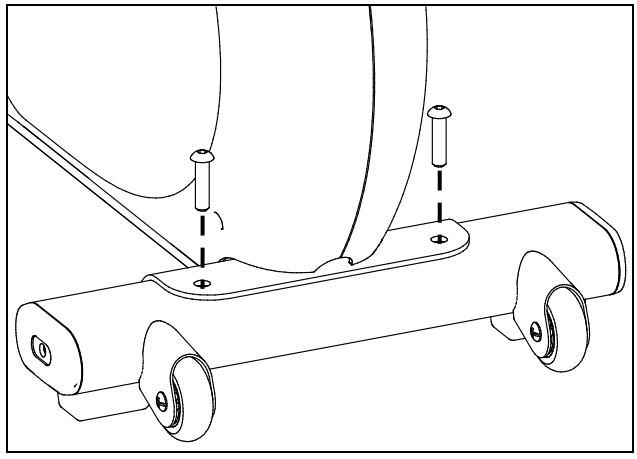


Figure 5: Front stabilizer attachment

Attaching the Seat Back and Bottle Holder

While the equipment is in use, the seat back flexes to support users of different shapes and sizes. Underneath the seat back, the bottle holder accommodates both left-handed and right-handed users.

Note: We recommend having a second person assist you when you perform the following procedure.

To attach the seat back:

1. While your assistant holds the seat back assembly, feed the heart rate sensor cable through it. Pass the cable into the seat back support through the opening at its base, then out through the opening in the handlebar bracket as shown in the following figure.

   Important: *Do not allow the cable to be pinched, crimped, or creased.*

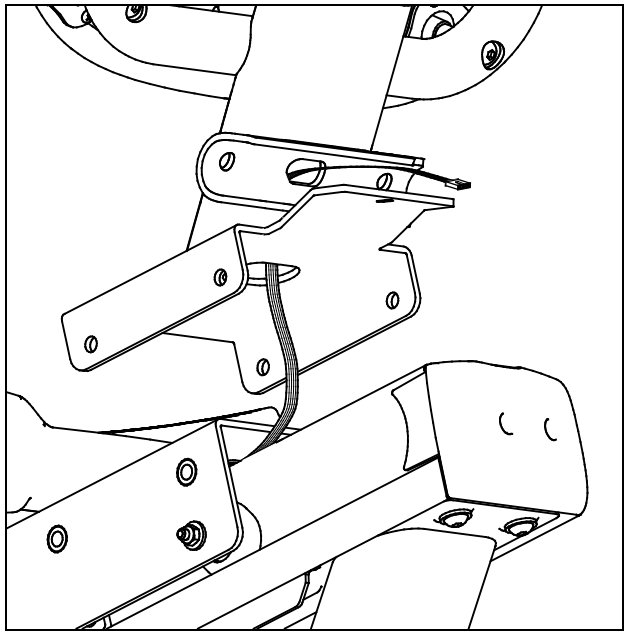


Figure 6: Heart rate sensor cable routing

2. Insert the lower front edge of the seat back assembly under the seat base.

3. Swing the seat back assembly into place so that its four screw holes line up with the holes on the seat carriage bracket, as shown in the following figure.

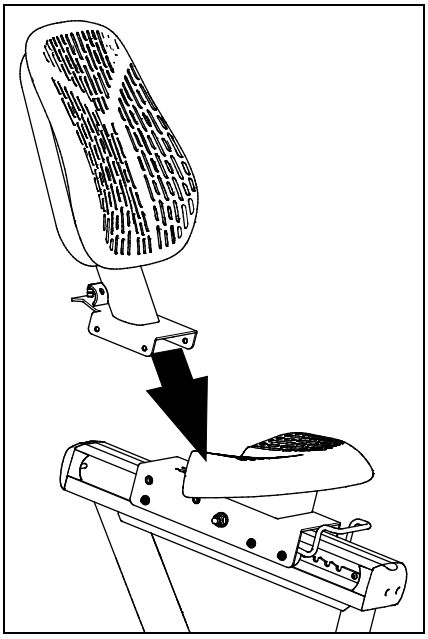


Figure 7: Positioning the seat back assembly

4. Insert four M10 x 15mm buttonhead screws through the holes in the seat back assembly and thread them into the seat carriage bracket, as shown in the following figure.

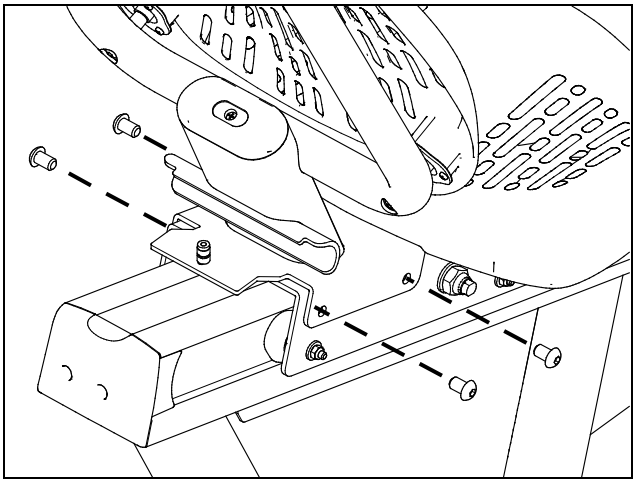


Figure 8: Attaching the seat back assembly

5. Adjust the position of the seat back, then tighten the screws completely using a 6 mm hex wrench.
6. Connect the heart rate sensor cable in the handlebars to the cable you passed through the seat back support earlier, then position the handlebars in the handlebar bracket as shown in the following figure. Feed any extra cable back into the seat back support.

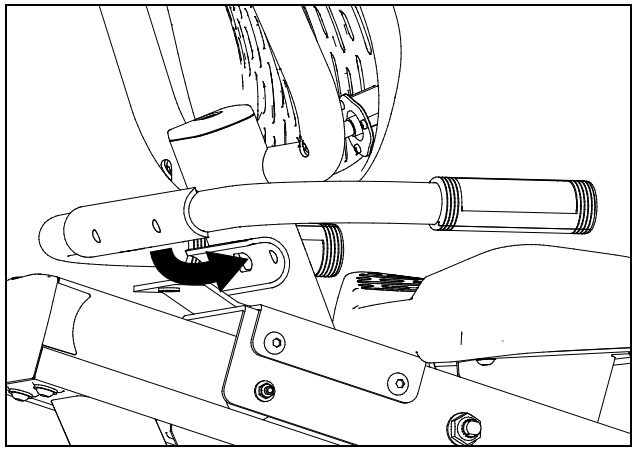


Figure 9: Positioning the handlebars

Important: *In the following step, be extremely careful not to trap or pinch the cable. Move the cable out of the way of the screws if necessary.*

7. Secure the handlebars in place using two M10 x 55 mm buttonhead cap screws and two M10 hex nuts, as shown in the following figure. Tighten the fasteners completely using a 6 mm hex wrench and a 14 mm open-end, box, or socket wrench.

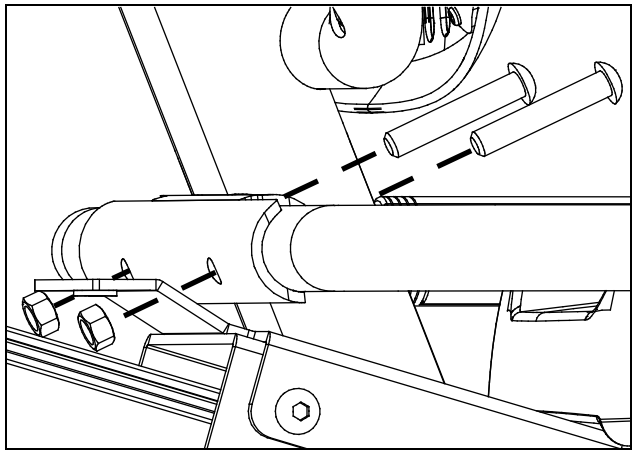


Figure 10: Attaching the handlebars

To attach the bottle holder:

1. Move the seat as far back as it can go.
2. Position the bottle holder so that the two tabs on its underside are aligned with the bottle holder bracket.
3. Slide the bottle holder forward so that its tabs fit around the bracket and the screw holes on the bottle holder and the bracket line up, as shown in the following figure.

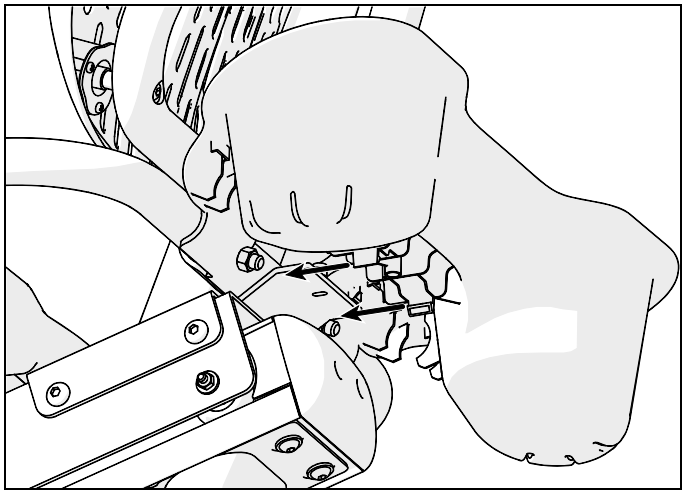


Figure 11: Bottle holder positioning

4. Attach an M5 x 16 mm buttonhead screw and a 5 mm flat washer to secure the bottle holder in place, as shown in the following figure. Tighten the screw completely using a 3 mm hex wrench.

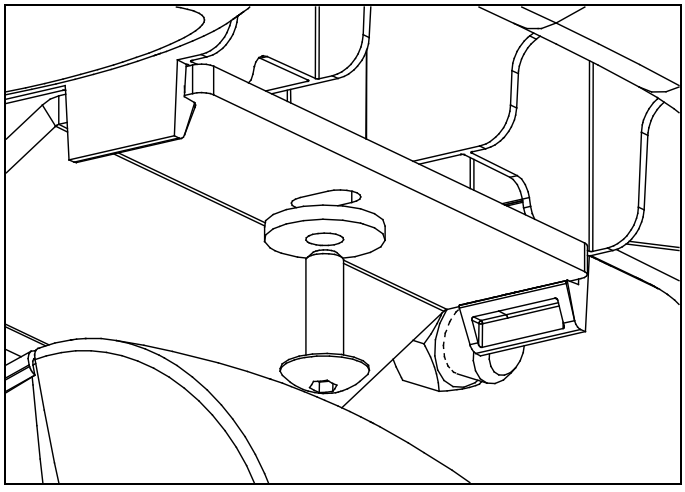


Figure 12: Securing the bottle holder in place

Installing the Upright Support and Cables

DANGER **Do not attempt to connect electrical power until all assembly procedures are complete and the console is properly installed.**

Before you begin this procedure, retrieve the cables for the console that you plan to install on this exercise bike, or for any Cardio Theater® equipment that you plan to install on the console.

Note: You will need the help of another person to complete this procedure.

To install the upright support and prepare the cables for connection to the console:

1. Remove the wire tie holding the base unit data cable in place inside the upright support channel.
2. Proceed according to whether or not you are installing Cardio Theater equipment on the console.

If ...	*Then ...*
You are **not** installing Cardio Theater equipment on the console	Skip to step 5.
You are installing Cardio Theater equipment on the console	Continue with step 3.

3. Feed the lower ends of the following cables through the opening just above the front stabilizer:
   - Television cable
   - Power cable
4. Using the wire tie you removed in step 1, bind together the upper ends of all cables.

   Note: A fish tape can be helpful in the following step.
5. Place the upright support on the floor with its lower end next to the body assembly. Thread the cable or cables upward through the support, then use the wire tie to secure the upper connectors of the cables at the top of the support.

   Note: In the following step, **do not** remove the extra serial number label from its backing.
6. Remove the extra serial number label from the upright support channel on the body assembly. Set the label aside; you will be attaching it later in the installation.

7. Lift the upright support and position its lower end over the upright support channel on the body assembly. Slide the support into position so that its screw holes line up with the corresponding holes on the body assembly, as shown in the following figure.

   Note: If the support is positioned correctly, it rests on a metal tab in the upright support channel.

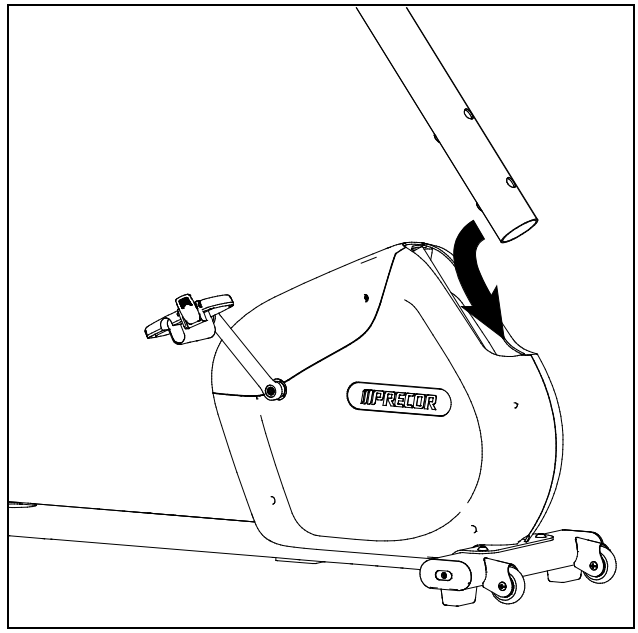


Figure 13: Upright support installation

Important: *In the following step, be extremely careful not to trap or pinch any of the cables between the mounting screws and their seats.*

8. Insert the two M12 x 80 mm sockethead screws through the openings on the support and into the screw holes on the body assembly. Tighten the screws completely using a 10 mm hex wrench.

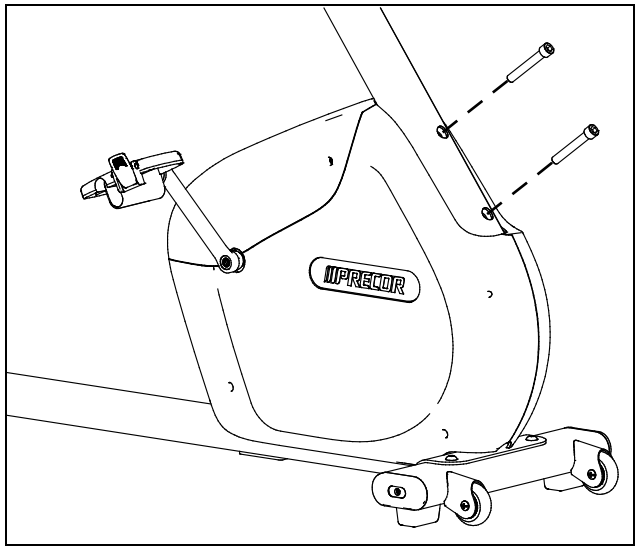


Figure 14: Bolting the upright support into place

Making Sure the Unit Is Stable

Make sure the unit is level before allowing anyone to use it.

CAUTION: To eliminate movement, make sure the adjustable feet are in contact with the floor.

To level the unit:

1. Gently rock the unit. If there is any movement, ask your assistant to tip the unit to one side while you locate the adjustable feet.
2. Correct the height of each adjustable foot as follows.

If you want to ...	*Then turn the adjustable feet ...*
Raise the unit	Counterclockwise
Lower the unit	Clockwise

Important: *Place the unit on a flat surface. Rotating the adjustable feet cannot compensate for extremely uneven surfaces.*

When you are finished adjusting the unit, place it on the floor and recheck that it is level. Once it is completely level, use a 17 mm open-end wrench to move the jam nut on each foot upward until it contacts the frame. Tighten the jam nuts completely.

Installing the Console

Before you begin, make sure that the cables have been fed through the mounting bracket and their ends extend through the round opening at the base of the bracket. The television cable, along with any audio, video, or power cables needed to support a Cardio Theater screen or receiver, should be fed through the bracket and should extend through the opening at its upper end.

To connect the console:

1. Using a #2 Phillips screwdriver, remove the four 1-inch panhead machine screws securing the back cover of the console. Lift off the back cover and set it aside, along with the four machine screws.
2. Lower the console over the mounting bracket so that the two plastic hooks at the top of the console fit over the two tabs at the upper corners of the bracket.

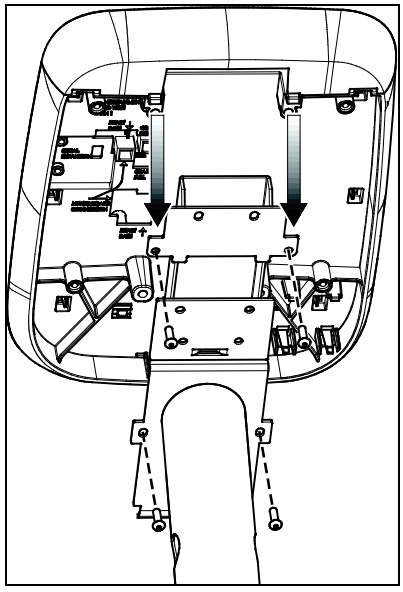


Figure 15: Seating the console

3. Retrieve the serial number label you removed from the body assembly earlier. Remove the backing from the label and apply it inside the console at the upper right, as shown in the following figure.

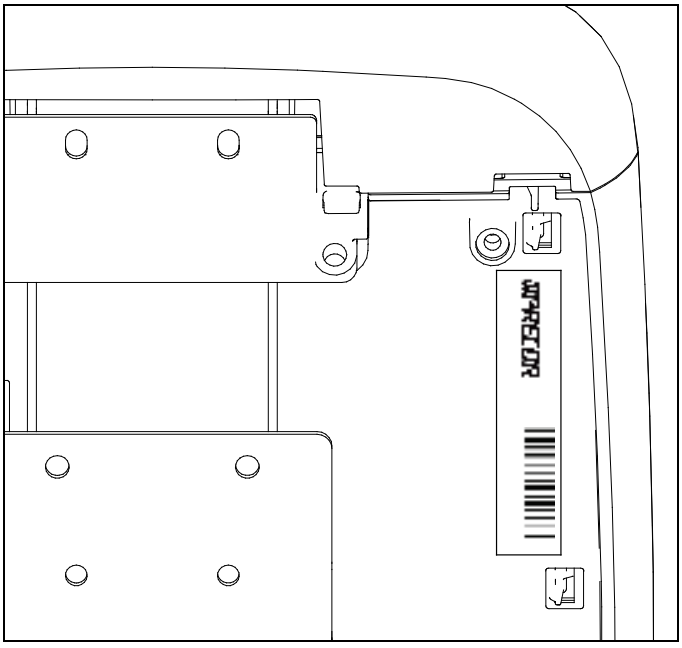


Figure 16: Serial number label location

4. Route the flat, black base unit data cable to the left of the mounting bracket and about three-quarters of the way up the left side of the console, as shown in the following figure. Attach the base unit data cable to the eight-conductor modular jack labeled LOWER BOARD CONNECTION.

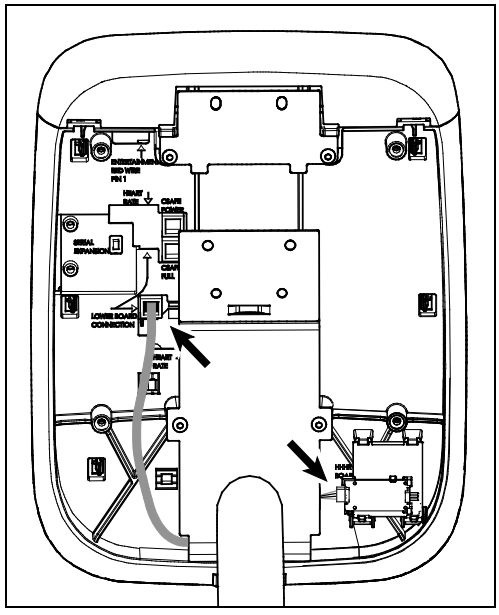


Figure 17: Routing the data and heart rate cables

5. Attach the twisted, red-and-black heart rate sensor cable to the four-pin connector on the heart rate circuit board at the lower right corner of the console.

   Note: The connectors can fit together in only one way. There may also be a 10-pin connector labeled HEART RATE on the console, but it is not compatible with this equipment.

   Important: *If you are installing a Cardio Theater screen or receiver, complete the Cardio Theater installation before you reattach the console's rear cover.*

6. Insert four ¼-inch x ¾-inch buttonhead screws through the screw holes in the tabs on the mounting bracket and into the screw anchors on the console. Tighten the screws completely using a 5/32-inch hex wrench.
7. Lower the rear cover over the mounting bracket so that the upright support extends through the gap in the cover.

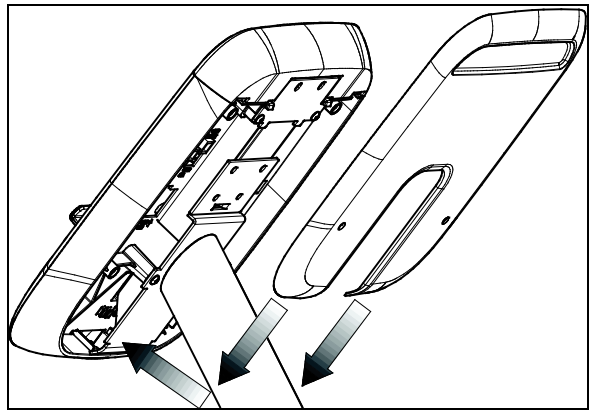


Figure 18: Rear cover position

8. Position the back cover and attach the four 1-inch panhead machine screws, then tighten the screws completely using a #2 Phillips screwdriver.

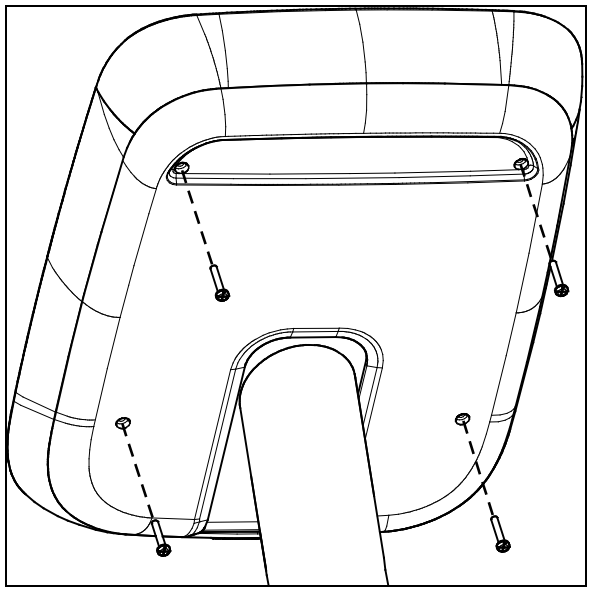


Figure 19: Reattaching rear cover screws

Breaking in the Equipment

Precor equipment does not require an actual break-in period. However, moving components such as belts, gears, and bearings can settle while the equipment is being stored or shipped. This can cause the equipment to operate with a small amount of roughness or noise when it starts up for the first time.

The equipment usually returns to smooth operation after a day or two of normal use. If it does not, contact your dealer for assistance. For more information, refer to *Obtaining Service*.

Chapter 2

Maintenance

To keep the equipment functioning properly, perform the minor maintenance tasks in this section at the intervals shown on the maintenance checklist. Failure to maintain the equipment as described in this section could void the Precor Limited Warranty.

DANGER **To reduce the risk of electrical shock, always disconnect the equipment from its power source before cleaning it or performing any maintenance tasks. If the equipment is self-powered but also uses the optional power adapter, disconnect the adapter.**

Daily Cleaning

Precor recommends that you clean the equipment before and after each exercise session. To remove dust and dirt from the equipment, wipe all exposed surfaces with a soft cloth that you have moistened with one of the following cleaners:

- A solution of 30 parts of water to 1 part of Simple Green® (for more information, visit **www.simplegreen.com**)
- ENVIR-O-SAFE oxygen enhanced cleaner or multi-task cleaner concentrate, diluted according to the manufacturer's instructions (for more information, visit **www.daleyinternational.com**)

Alternatively, you can clean the equipment with Athletix fitness equipment cleaning wipes (for more information, visit **www.athletixproducts.com**)

CAUTION: Read and follow the manufacturer's instructions, particularly dilution instructions, before using any cleaner on Precor fitness equipment. Do not use concentrated cleaners at full strength, or acidic cleaners of any kind; such cleaners weaken the protective finish on the equipment and void the Precor Limited Warranty. Never pour water or spray liquids onto any part of the equipment. Allow the equipment to dry completely before using.

Vacuum the floor underneath the equipment frequently to prevent the accumulation of dust and dirt that can interfere with its operation. Use a soft nylon scrub brush to clean the grooves on equipment with foot pedals.

Daily Inspection

At least once every day, examine the equipment for the following problems:

- Slipping belts
- Loose fasteners
- Unusual noises
- Worn or frayed power cords
- Any other indication that the equipment may be in need of service

Important: *If you determine that the equipment needs service, disconnect all power connections (television, Ethernet, and power) and move the equipment away from the exercise area. Place an OUT OF SERVICE sign on the equipment and make it clear to all patrons and other users that they must not use it.*

To order parts or to contact a Precor authorized service provider in your area, refer to *Obtaining Service*.

Quarterly Maintenance

Precor recommends that you clean and inspect the equipment more thoroughly once every three months.

To perform quarterly maintenance:

1. Remove the cover panels.
2. Vacuum out any debris, being careful not to bring the vacuum cleaner nozzle too close to any circuit board (unless your vacuum cleaner is protected against static buildup).
3. Check the tension of both belts.
4. Replace the cover panels.
5. Wipe the exterior of the console with a damp sponge or soft cloth, and dry with a clean towel. Keep water away from electronic components to prevent electrical shock or damage.
6. Clean the touchscreen using a soft, lint-free cloth dampened with a 91% isopropyl alcohol solution (either full strength or diluted with an equal amount of water).

Storing the Chest Strap

If you purchased the optional heart rate chest strap, store it in a place where it remains free of dust and dirt (for example, in a closet or drawer). Be sure to protect the chest strap from extremes in temperature. Do not store it in a place that may be exposed to temperatures below 32° F (0° C).

To clean the chest strap, use a sponge or soft cloth dampened in mild soap and water. Dry the surface thoroughly with a clean towel.

Moving the Equipment

The equipment is very heavy. If you plan to move it to a new location, obtain the help of an adult assistant and use proper lifting techniques. If the equipment includes roller wheels on one end, use the wheels to reduce the load on yourself and your assistant.

To move the exercise bike:

1. Disconnect, unplug, and remove all external connections (television, Ethernet, and power).
2. Lift the rear feet to tip the bike forward onto its roller wheels.
3. Push the bike into its new location.
4. Lower the rear feet to the floor.

Long-Term Storage

If you do not expect anyone to use the equipment for a long time, perform the following tasks to prepare it for storage:

- If it has a power cord, disconnect the cord.
- If it has an optional power adapter, connect the adapter to prevent damage to the internal battery.
- Position it so that it will not become damaged and will not interfere with people or other equipment.

Chapter 3

Self-Powered Features

Important: *This chapter of the manual describes Precor fitness equipment that can operate without being connected to AC power. This includes units equipped with P30 or P10 consoles. However, P80 consoles must be connected to AC power through their power supplies to operate. For this reason, this chapter does not apply to units equipped with P80 consoles.*

On self-powered equipment, the system initializes and displays the Welcome screen when a user starts exercising. A minimum rate of motion must be maintained for the banner to appear, as shown in the following table. When a person meets the requirements, the power that is generated allows the equipment to function properly.

Table 1. Minimum requirements for operation

Equipment	Rate of Motion
AMT	40 strides per minute (SPM)
EFX	40 strides per minute (SPM)
Climber	30 steps per minute
Bike	20 revolutions per minute (RPM)

Informational displays appear when the battery is low or when the rate of motion drops below the minimum requirements. The display explains what to do to retain power. If the messages are ignored, the equipment begins shutdown procedures to maintain the charge of the battery. Refer to *Informational Displays Prior to Shutdown*.

An optional power adapter can be purchased and provides sustained power to the equipment. If you plan to change the club settings on a unit equipped with a P30 or P10 console, the power adapter is highly recommended. To purchase the optional power adapter, check with your dealer. Refer to *Obtaining Service*.

Informational Displays Prior to Shutdown

The equipment saves its battery charge by moving into a shutdown mode. If the user does not maintain the minimum rate of motion, a 30-second shutdown process begins.

In this mode, the console displays a countdown indicator and ignores all keypresses. If no movement is detected or the rate of motion remains below the minimum, the indicator changes as the countdown continues.

Note: The user can resume exercising before the countdown period elapses and the workout will continue from the point at which it was paused.

Important: *If the equipment is connected to a CSAFE master device, it follows a slightly different shutdown process. Ten seconds before the equipment shuts down, it ends the exercise session and displays a reset message while it disconnects from the CSAFE master device. It ignores all keypresses during these last ten seconds.*

Symptoms of a Low Battery

If no one has used the equipment for an extended period of time, the battery may need recharging.

Symptoms of a low battery include the following:

- A flickering or erratic display
- Loss of user and program information after the user stops exercising, without any display of a workout summary or a notification of pending shutdown
- Inability to decrease the incline setting (if any)

Important: *To maintain a constant power source, use the optional power adapter.*

Using the Optional Power Adapter

After connecting the power adapter to the equipment, plug the opposite end into the appropriate power source (120 V or 240 V).

CAUTION: When the optional power adapter is in use, make sure that the power supply cord does not create a safety hazard. Keep it out of the way of traffic and moving parts. If the power supply cord or power conversion module is damaged, it must be replaced.

The control console functions differently when the power adapter is connected. Because the power adapter provides a constant source of power, a user can pause for brief periods without initiating shutdown procedures. When the pause time limit expires and the user has not resumed exercising, the console returns to the Welcome screen. The default pause time is 30 seconds for all fitness equipment. Refer to the manual for your control console for instructions on setting or changing the pause time limit. To learn how to install the power adapter, refer to *The Optional Power Adapter Kit*.

The Optional Power Adapter Kit

If you purchase the optional power adapter, you must also purchase the internal cable kit. The kit supplies the cable, bracket, and fasteners that connect the power adapter to the lower electronics board.

CAUTION: The internal cable kit must be installed by authorized service personnel. Do not attempt installation on your own as you could void the Precor Limited Warranty. For more information, refer to *Obtaining Service*.

Important: *If this equipment includes a P80 console, the optional power adapter and the internal cable kit must still be installed to provide continuous power to the base unit and support its internal battery.*

Once the internal cable kit is installed, you can plug the optional power adapter into the equipment. Plug the opposite end into the appropriate power source for your equipment (120 V or 240 V). Review the safety instructions found at the beginning of this manual before using the power adapter.

Replacing the Battery

The equipment's battery is built to last for a long time. However, if you feel that the battery may need replacing, check with an authorized service technician. Refer to *Obtaining Service*.

CAUTION: The battery stored inside the equipment contains hazardous materials and must be disposed of according to Hazardous Waste Regulations. Refer to *Hazardous Materials and Proper Disposal*.

Chapter 4

Commercial Cardiovascular Equipment Limited Warranty

PLEASE READ THESE WARRANTY TERMS AND CONDITIONS CAREFULLY BEFORE USING YOUR PRECOR INCORPORATED PRODUCT. BY USING THE EQUIPMENT, YOU ARE CONSENTING TO BE BOUND BY THE FOLLOWING WARRANTY TERMS AND CONDITIONS.

Limited Warranty.

Precor Incorporated warrants all new Precor products to be free from defects in materials and manufacture for the warranty periods set forth below. The warranty periods commence on the invoice date of the original purchase. This warranty applies only against defects discovered within the warranty period and extends only to the original purchaser of the product. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period only. To claim under this warranty, the buyer must notify Precor or your authorized Precor dealer within 30 days after the date of discovery of any nonconformity and make the affected product available for inspection by Precor or its service representative. Precor's obligations under this warranty are limited as set forth below.

Warranty Periods and Coverage.

All Commercial Cardiovascular Products (excluding StretchTrainer, Strength Products, and coverage specific to certain models and options as defined below):

- Frame: 7 years
- Treadmill drive motor: 5 years
- Items subject to wear: 1 year
- All other parts (including mechanical parts and electronic parts): 2 years
- Labor: 1 year

880 Line Commercial Cardiovascular Products (superseding the coverage above where applicable):

- Labor on the P80 console: 2 years
- High wear items on the P80 console, including headphone jack, USB connector, and iPod® connector: 90 days

Options / Accessories

Many options or accessories have components that are connected internally or mounted inside the electronic console. The following guidelines determine the warranty for these components. If the internal components are installed by the factory or by an authorized dealer as part of the original sale and delivery, they have a warranty that is identical to the warranty of the equipment in which they are connected or mounted. If the internal components are not installed by the factory or by an authorized dealer as part of the original sale and delivery, they have a 90 days parts and labor limited warranty. All components that are not internally connected have a 90 days parts only limited warranty. Satisfactory proof of purchase is required in all cases.

Conditions and Restrictions.

This warranty is valid only in accordance with the conditions set forth below:

1. The warranty applies to the Precor product only while
   a. it remains in the possession of the original purchaser and proof of purchase is demonstrated.
   b. it has not been subjected to accident, misuse, abuse, improper service, or non-Precor modification.
   c. claims are made within the warranty period.
2. This warranty does not cover damage or equipment failure caused by electrical wiring not in compliance with electrical codes or Precor owner's manual specifications, or failure to provide reasonable and necessary maintenance as outlined in the owner's manual.
3. Precor is not responsible for Internet connectivity to its products. This restriction applies to services, such as those provided by an Internet service provider (ISP), and also to hardware related to Internet connectivity, such as Ethernet cabling, routers, servers and switches.
4. Precor is not responsible for the quality of television, video, audio, or other media supplied to its products. This restriction applies to services, such as those provided by a cable or satellite television provider; to signal strength and clarity; and also to hardware related to the reception and delivery of television, video, audio, and other media. Such hardware can include (but is not limited to) audio, video, and radio-frequency (RF) cabling, connectors, receivers, modulators, combiners, distribution amplifiers, splitters, and so on.
5. Precor cannot guarantee that the heart rate measurement system on its products will work for all users. Heart rate measurement accuracy varies based on a number of factors, including the user's physiology and age, the method in which the heart rate measurement system is used, external interference, and other factors that may influence heart rate acquisition.
6. Except in Canada, Precor does not pay labor outside the United States.
7. Warranties outside the United States and Canada may vary. Please contact your local Dealer for details.

This Limited Warranty shall not apply to:

1. Software version upgrades.
2. Software defects that do not materially and negatively affect the normal performance of the product under normal conditions of use.
3. Consumable goods or cosmetic items of the product, the exterior of which has been damaged or defaced as a result of abuse, misuse, accident, improper service or installation, mishandling, or modification in design or construction not authorized by Precor.
4. Repairs performed on Precor equipment missing a serial number or with a serial tag that has been altered or defaced.
5. Service calls to correct installation of the equipment or instruct owners on how to use the equipment.
6. Pickup and delivery involved with repairs.
7. Any labor costs incurred beyond the applicable labor warranty period.

Disclaimer and Release.

The warranties provided herein are the exclusive warranties given by Precor and supersede any prior, contrary or additional representations, whether oral or written. ANY IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING THE WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE THAT APPLY TO ANY PARTS DESCRIBED ABOVE ARE LIMITED IN DURATION TO THE PERIODS OF EXPRESS WARRANTIES GIVEN ABOVE FOR THOSE SAME PARTS. PRECOR HEREBY DISCLAIMS AND EXCLUDES THOSE WARRANTIES THEREAFTER. Some States do not allow limitations on how long an implied warranty lasts, so the above limitation may not apply to you. PRECOR ALSO HEREBY DISCLAIMS AND EXCLUDES ALL OTHER OBLIGATIONS OR LIABILITIES, EXPRESS OR IMPLIED, ARISING BY LAW OR OTHERWISE, WITH RESPECT TO ANY NONCONFORMANCE OR DEFECT IN ANY PRODUCT, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO: (A) ANY OBLIGATION, LIABILITY, RIGHT, CLAIM OR REMEDY IN TORT, WHETHER OR NOT ARISING FROM THE NEGLIGENCE OF PRECOR OR ITS SUPPLIERS (WHETHER ACTIVE, PASSIVE OR IMPUTED); AND (B) ANY OBLIGATION, LIABILITY, RIGHT, CLAIM OR REMEDY FOR LOSS OF OR DAMAGE TO ANY EQUIPMENT. This disclaimer and release shall apply even if the express warranty set forth above fails of its essential purpose.

Exclusive Remedies.

For any product described above that fails to conform to its warranty, Precor will provide, at their option, one of the following: (1) repair; (2) replacement; or (3) refund of the purchase price. Precor Limited Warranty service may be obtained by contacting the authorized dealer from whom you purchased the item. Precor compensates Servicers for warranty trips within their normal service area to repair commercial equipment at the customer's location. You may be charged a trip charge outside the service area. THESE SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE REMEDIES OF THE BUYER FOR ANY BREACH OF WARRANTY.

EXCLUSION OF CONSEQUENTIAL AND INCIDENTAL DAMAGES.

PRECOR AND/OR ITS SUPPLIERS SHALL HAVE NO OBLIGATION OR LIABILITY, WHETHER ARISING IN CONTRACT (INCLUDING WARRANTY), TORT (INCLUDING ACTIVE, PASSIVE, OR IMPUTED NEGLIGENCE AND STRICT LIABILITY), OR OTHERWISE, FOR DAMAGE TO THE EQUIPMENT, PROPERTY DAMAGE, LOSS OF USE, REVENUE OR PROFIT, COST OF CAPITAL, COST OF SUBSTITUTE EQUIPMENT, ADDITIONAL COSTS INCURRED BY BUYER (BY WAY OF CORRECTION OR OTHERWISE) OR ANY OTHER INCIDENTAL, SPECIAL, INDIRECT, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, WHETHER RESULTING FROM NONDELIVERY OR FROM THE USE, MISUSE OR INABILITY TO USE THE PRODUCT. This exclusion applies even if the above warranty fails of its essential purposes and regardless of whether such damages are sought for breach of warranty, breach of contract, negligence, or strict liability in tort or under any other legal theory. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights, which vary from state to state.

Complete this portion and keep for your records.

Purchased From: _____

Example: Dealer or store name.

Phone Number: _____

Example: Dealer or store telephone number.

Product/model: _____

Example: AMT 885 or EFX 883.

Serial number: _____

The serial number is found on the shipping container.

Effective 1 November 2010
P/N 36286-114

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

RBK 615 PAG/OM 302216-101 rev A
Warranty #36286-114
December 2012